

Ἡ ἱερουργία τῆς νοεραῖς προσευχῆς κατὰ τον Μύστη τῆς ὀρθοδόξου πνευματικότητος Ἅγιο Γρηγόριο Παλαμᾶ

Ἀρχιμ. Ἀντίπα Νικηταρᾶ, Δρ. Θεολογίας

I. Ὁ Ἅγιος τῆς νοεραῖς προσευχῆς

Ὁ Ἅγιος γεννήθηκε τὸ 1296 στὴν Κωνσταντινούπολη ἀπὸ ἀριστοκρατικὴ γενιά. Ἡ εὐφυΐα του καὶ ἡ ἐπιμελημένη ἀγωγή ἦταν τὰ ἐχέγγυα γιὰ ὑψηλὰ ἀξιώματα. Ὁ Ἅγιος ὅμως ἀδιαφορῶντας γιὰ τὴν κοσμικὴ δόξα, μετὰ τὸν θάνατο τοῦ πατέρα του, ἀφοῦ ἔπεισε τὴν μητέρα καὶ τὰ ἀδελφία του νὰ λάβουν τὸ μοναχικὸ σχῆμα, ὁ ἴδιος κινεῖται στίς μοναστικὲς πολιτεῖες τῆς Θράκης καὶ τοῦ Ἄθωνα, ἀσκούμενος στὴν νοερὰ προσευχή.

Τὸ 1335 μὲ τούς δύο ἀποδεικτικὸς λόγους του «Περὶ ἐκπορεύσεως τοῦ Ἁγίου Πνεύματος» ἔρχεται σὲ σύγκρουση μὲ τὸν Βαρλαάμ τὸν Καλαβρό. Ὁ Βαρλαάμ στρεφόταν ἐναντίον τοῦ Ἠσυχασμοῦ θεωρῶντας στρεβλά καὶ κακόβουλα ὅτι οἱ «ἠσυχαστές», οἱ μοναχοὶ δηλαδὴ ἐκεῖνοι ποὺ εἶχαν ἐπικεντρώσει ὅλη τὴν ὑπόστασή τους στὴν «καρδιακὴ προσευχή» («Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με»), ὡς βάση ἔνωσης καὶ κοινωνίας μὲ τὸν Θεὸ ἀλλὰ καὶ φωτισμοῦ καὶ ἐνοράσεως τοῦ Ἀκτίστου Φωτός, δὲν ἦταν Ὁρθόδοξοι ἀλλὰ «μεσσαλιανιστὲς» καὶ «ὀμφαλόψυχοι».

Μετὰ ἀπὸ αὐτὲς τὶς τοποθετήσεις τοῦ Βαρλαάμ, ὁ ἅγιος ἐγκαταστάθηκε στὴν Θεσσαλονίκη ἀπὸ ὅπου καὶ ἄρχισε τὸν ἀγῶνα ὑπὲρ τῶν «Ἱερῶς ἠσυχάζόντων», δηλαδὴ αὐτῶν ποὺ ἀσκοῦσαν τὸν ἠσυχασμὸ, συγγράφοντας μάλιστα καὶ τούς ὁμώνυμους λόγους του. Ἡ θέση του, ποὺ ἀποτελεῖ τὴν ἐπιτομὴ τῆς Ὁρθόδοξης ἠσυχαστικῆς παράδοσης, ἦταν ὅτι «ὁ Θεὸς ὑπάρχει κατὰ δύο τρόπους. Κατὰ τὴν οὐσία Του καὶ κατὰ τὶς θεῖες καὶ ἄκτιστες ἐνέργειές Του. Ὁ ἄνθρωπος δὲν μπορεῖ νὰ γνωρίσει τὸν Θεὸ κατὰ τὴν οὐσία Του. Μπορεῖ ὅμως νὰ γνωρίσει καὶ νὰ ἐνωθεῖ μαζί Του μέσα ἀπὸ τὶς θεῖες καὶ ἄκτιστες ἐνέργειές Του^[1]. Παλαμᾶς καὶ Βαρλαάμ ἦρθαν σὲ ἀντιπαράθεση καὶ διάφορες μορφὲς τοῦ πνεύματος, ἀλλὰ καὶ τῆς ἐξουσίας τῆς ἐποχῆς, συντάχθηκαν μὲ τὸν καθένα. Ἡ κατάσταση αὐτὴ ὀνομάστηκε ἠσυχαστικὴ ἔριδα.

Τρεῖς μεγάλες τοπικὲς σύνοδοι ποὺ ἔγιναν στὴν Κωνσταντινούπολη τὰ ἔτη 1341, 1347 καὶ 1351 ἐπεκύρωσαν τὶς θέσεις τοῦ Παλαμᾶ ὡς Ὁρθόδοξες, δικαιώνοντας τούς ἠσυχαστές,

καταδικάζοντας τὸν Βαρλαάμ καὶ τοὺς ὄπαδούς του. Ὅμως, λόγω τῆς ταραγμένης πολιτικῆς κατάστασης, ὁ πατριάρχης διώκει τὸν Γρηγόριο πού παραμένει ἔγκλειστος, στὶς φυλακὲς τῶν ἀνακτόρων (1343 ἔγκλειστος γιὰ τέσσερα χρόνια).

Τὸ 1347 δικαιώθηκε ὀριστικὰ καὶ ἐξελέγη Μητροπολίτης Θεσσαλονίκης. Μέχρι τὴν κοίμησί Του ἀπὸ ἀσθένεια στὶς 14 Νοεμβρίου τοῦ 1359, σὲ ἡλικία 63 ἐτῶν, παρέμεινε στὴν Θεσσαλονίκη, ὅπου καὶ ἀφοσιώθηκε στὴν ἄσκηση τῶν ποιμαντικῶν του καθηκόντων.

Ἡ ἄνευ ὄρων ὑποστήριξη καὶ προβολὴ τῆς ἡσυχαστικῆς παραδόσεως καὶ ἡ σθεναρὰ ἀντίθεσή του μὲ τὸν Βαρλαάμ καὶ τοὺς βυζαντινοὺς ἀντιησυχαστὲς (π.χ. Γρηγοῤῥᾶς) εἶχε ἀποκλειστικὸ στόχο τὴν συνέχιση τῆς παρακαταθήκης τῆς πατερικῆς παραδόσεως μέχρι τίς ἡμέρες μας καὶ τὴν διάσωση τῆς πνευματικῆς ταυτότητάς τῆς αὐτοκρατορίας.

II. Ὁ Ἡσυχασμός

Ὁ Ἅγιος Γρηγόριος ὁ Παλαμᾶς, ἐπομένως, δικαιωματικὰ εἶναι ὁ κατ' ἐξοχὴν ἐκφραστής τοῦ Ἡσυχασμοῦ. Ἐνός Ἡσυχασμοῦ πού ἀντανακλᾷ στὴν τρισσὴ βάση τῆς Ἐκκλησίας, καθὼς ἀφορᾷ ὄχι μόνο τὴ Μοναχικὴ ζωὴ ἀλλὰ καὶ τὴ Θεολογία καὶ τὴν Ποιμαντικὴ τῆς Ἐκκλησίας μας. Ἐνός ἀγιορείτικου κινήματος πού πρόβαλε τὸν ἐμπειρικὸ χαρακτήρα τῆς ὀρθόδοξης πνευματικότητας.

Ὁ Ἡσυχασμός εἶναι τὸ κίνημα πού μαζί μὲ τὴν Φιλοκαλία καὶ τοὺς Ὁμολογητὲς Πατέρες τῆς Εἰκονομαχικῆς περιόδου ἀναβαπτίζει τὴν Ὁρθόδοξη πνευματικότητα καὶ βιοτή. Εἶναι τὸ διαχρονικὸ κίνημα πού ἐδράζεται, ἀποτυπώνεται καὶ καρποφορεῖ στὴν καλλιέργεια τῆς νοερᾶς προσευχῆς. Ἡ ἀσκητικὴ, ἡ νηπτικὴ μέθοδος τῆς νοερᾶς προσευχῆς, ἔτσι ὅπως μορφοποιήθηκε ἀπὸ τὸν Ἅγιο Γρηγόριο, συναρτᾷ μίαν θεραπευτικὴν ἀγωγή, μακροχρόνια, δοκιμασμένη στὴν ἀσκητικὴ καὶ μυστικὴ θεολογία τῆς Ὁρθοδόξου πίστεως. Ἡ νοερά προσευχὴ εἶναι ἡ ἀδιάλειπτη, ἐλεύθερη καὶ θεραπευτικὴ διαδικασία πού διὰ τῆς ἀδιαλείπτου ἐπαναλήψεως τῆς εὐχῆς («Κύριε ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστέ ἐλέησόν με») καταλήγει στὴν ἀπὸ ἔνθεο ἔρωτα ἐπίτευξη κοινωνίας μὲ τὸν Θεό, καὶ στὴν μετοχὴ στὶς ἐνέργειές Του, ὥστε ἀναγεννημένος σωματικὰ καὶ πνευματικὰ ὁ ἄνθρωπος νὰ βιώνει τὴν κοινωνία μὲ τὸ Θεό[2].

Ἡ νοερά προσευχὴ ὡς πνευματικὴ κατάσταση γίνεται κτῆμα στὸν Ἅγιο ὡς ἀπότοκο:

α) Τῆς οἰκογενειακῆς πνευματικῆς Του κληρονομιάς καί ἀγωγῆς ἀπό τόν ἴδιο τόν πατέρα Του, πού εἶχε ἀνώτερο ἀξίωμα καί ἐξασκοῦσε τήν νοερά προσευχή. Ὁ πατέρας Του, ὁ περίφημος Κωνσταντῖνος Παλαμᾶς, σύμβουλος τοῦ αὐτοκράτορα Ἀνδρονίκου τοῦ Β', εἶχε τόσο πολύ προχωρήσει στήν ἄσκηση τῆς Εὐχῆς, ὥστε πολλάκις κατά τήν διάρκεια τῶν συνεδριάσεων τῆς Αὐτοκρατορικῆς Συγκλήτου ἀπερροφᾶτο ἐντελῶς. Ὁ Αὐτοκράτωρ Ἀνδρόνικος, πού θά γίνει μοναχός, ἔλεγε στούς ἄλλους συγκλητικούς ὅτι: ὁ Παλαμᾶς ἐξασκοῦσε μέ σπουδή καί ἐπαγρύπνηση τήν ἐσωτερική προσευχή. Ὁ Ἅγιος αὐτός, χάρις στήν ἄσκηση τῆς εὐχῆς, ἀξιώθηκε ὄχι μόνο νά εἶναι ὁ πατέρας τοῦ τέταρτου Ἱεράρχου, τοῦ Θεολόγου καί Στύλου τῆς ὀρθοδόξου πίστεως, ἀλλά εἶχε καί τό χάρισμα τῆς θαυματουργίας.

β) Τῆς παρακαταθήκης τῶν Πατέρων τῆς Ἐκκλησίας καί τῆς Ἠσυχαστικῆς τάσης πού διέπνεε τήν Ἐκκλησία, ἡ ὁποία σέ περιόδους κρίσης κατέφευγε γιά πνευματική ἀρωγή στά Ἐρημητήρια καί στά Ἀσκητήρια καί ἐπέλεγε Ἐπισκόπους ἀποκλειστικά ἀπό τούς ἡσυχαστές-ἀσκητές[3].

γ) Τῆς προσωπικῆς πορείας φωτισμοῦ καί ἐπίγνωσης τῆς ἀληθείας τοῦ Ἁγίου καθώς ἐπί ἔτη ὀλόκληρα προσηύχετο καί ἐβόα «Κύριε, φώτισόν μου τὸ σκότος».

III. Ὁ ἄνθρωπος στό ἔργο τοῦ Ἁγίου Γρηγορίου τοῦ Παλαμᾶ

1. Τό κατ' εἰκόνα

Ὁ ἄνθρωπος σύμφωνα μέ τόν Ἅγιο εἶναι ἡ ἐπιτομή τῆς Δημιουργίας, ἡ μετά τῆς Ἁγίας Τριάδος, τριαδική φύση. Αὐτή ἡ φύσις ἐνυπάρχει στό νοῦ. Σύμφωνα μέ τήν ὄντολογική τοποθέτηση τοῦ Ἁγίου, πού εἶναι σύμφωνη μέ τήν πατερική παράδοση, ὁ ἄνθρωπος εἶναι διφυής. Τό σῶμα, καί ἡ ψυχή εἶναι οἱ δύο φύσεις του. Τό σῶμα ἀποτελεῖ τό ὑλικό μέρος καί ἡ ψυχή τό ἄϋλο.

Ἡ ψυχή ἀποτελεῖται ἀπό ἄλογα μέρη, μέρη χωρίς λογική, πού εἶναι, τό ἐπιθυμητικό, πού ἀφορᾶ τίς κάθε εἶδους ἐπιθυμίες, τό θυμοειδές, πού προσδιορίζει τά κάθε εἶδους συναισθήματα, καί τό αἰσθητικό δηλαδή οἱ αἰσθήσεις πού συνδέουν τόν ὑλικό μέ τόν ἄϋλο κόσμο. Ὄταν τό ἐπιθυμητικό (οἱ ἐπιθυμίες) νοσεῖ, τότε νοσεῖ καί τό θυμοειδές (τά συναισθήματα). Ὄταν τά δύο ἄλογα μέρη τῆς ψυχῆς τοῦ ἀνθρώπου ἀναλάβουν τόν ἔλεγχο της, τότε νοσεῖ καί τό ἔλλογο μέρος της, ὁ νοῦς, μέ μετεωρισμούς καί περισπασμούς.

Ἡ ψυχή λοιπόν ἔχει καί ἓνα ἔλλογο μέρος, τό νοερό, τό λογικό, πού εἶναι ὁ νοῦς. Ὁ νοῦς, τό λογικό μέρος τῆς ψυχῆς ἀποτελεῖ μία

τρισσή ένότητα. Από τόν νοϋ, τόν λόγο (τήν δύναμη τής γνώσης) καί τό πνεϋμα (τήν δύναμη τής αγάπης)[4].

Ό άνθρωπος έχει καί τό απόρρητο έμφύσημα, τήν άκτιστη Χάρι, χάρισμα πού τόν καθιστά ικανό τής Θεοπτίας. Έχει τήν ψυχή, πού τήν έλαβε μέ τό απόρρητο φύσημα(Γεν. 2,7), ώστε νά έπιτηρεϊ, νά έπιβλέπει καί νά έπιστατεϊ, νά γνωρίζει τόν Θεό, νά είναι δεκτικός τής Χάριτος, αλλά καί νά δύναται νά ένωθει μέ Αυτόν[5]. Μεταπτωτικά ό άνθρωπος έχασε τήν Χάρι, ή ψυχή αλλοιώθηκε, αλλά διατήρησε τό «κατ' εικόνα», καί τήν δυνατότητα τής έπαναπόκτησης τής Χάριτος[6].

Κατά τήν Όρθόδοξη Άσκητική μέθοδο του Άγίου Γρηγορίου του Παλαμά, Έπισκόπου Θεσσαλονίκης, ή φροντίδα καί ή άσκηση στην μέθοδο τής νοεράς προσευχής έχει ως στόχο τήν δυναμική έλικοειδή κίνηση του νοϋ, αρχικά προς τόν έαυτό του, καί σταδιακά καί μεθοδικά προς τήν καρδιά. Τότε καί μόνο ό νοϋς κεκαθαρμένος καί φωτισμένος θά όδηγηθει στη Θεώση προς τό καθ' όμοίωση, στην ένωση μέ τόν Θεό.

Η έπιστροφή λοιπόν του νοϋ στην καρδιά ως στάδιο τής πορείας στην άσκηση τής νοεράς προσευχής, δρομολογει καί τόν έπαναπροσδιορισμό του ανθρώπου, τήν ένοποίηση τής ανθρώπινης φύσεως καί τήν έπανακατευθυνσή της στον Θεό.

Τό κατ' εικόνα λοιπόν δίνει τή δυνατότητα στον άνθρωπο νά ένωθει μέ τόν Θεό, νά γίνει κατά Χάριν Θεός[7].

2. Το καθ' όμοίωση

Ό άνθρωπος ποθει τήν ένωση του μέ τόν Θεό, αϋτεξούσια προσπαθει νά νά κινηθει προς τόν Θεό, νά έλξει ταπεινά τήν Χάρι του, ζητά νά ενεργοποιηθει ή Χάρις του βαπτίσματος μέσα του, καί νά άποκαταστήσει τήν γνήσια καί ζωντανή κοινωνία του ανθρώπου μέ τόν Θεό[8].

Η έπανακατεύθυνση στον Θεό έπιδρά καί στό υλικό σωμα πού συνανυψώνεται, μετασκευάζεται καί γίνεται «οίκημα Θεού»[9]. «Και δι' αϋτου το συνημμένον σωμα προς το θεϊότερον μετασκευάζεται»[10].

3. Η νοερά προσευχή

Όλόκληρη ή Ησυχαστική ζωή συνίσταται σε αϋτήν τήν ένωση μέ τόν Θεό, αλλά καί ταυτόχρονα στην επανάκτηση καί στην ένοποίηση του ανθρώπου· δηλαδή:

- α) στην ένοποίηση του διασκορπισμένου νοϋ,
- β) στην συγκέντρωση του νοϋ μέσα στο σωμα καί
- γ) στην συγκέντρωσή του στην καρδιά.

Άδιάλειπτη Προσευχή είναι ή Νοερά καί καρδιακή προσευχή, πού κατά τούς Άγίους Πατέρες πού όνομάζονται Νηπτικοί, είναι ή μέθοδος

διά της οποίας ο άνθρωπος συγκεντρώνει τό νοῦ του στόν ἑαυτό του, μέσα στήν καρδιά του, ἐκφράζεται μέ τον «ἐνδιάθετο λόγο», εἶναι ἡ κίνηση τοῦ νοῦ πρός ἄκτιστη Χάρι. Ἡ κίνηση αὐτή ἔχει προϋποθέσεις καί στάδια, προηγεῖται ἡ κάθαρση, ἔπεται ὁ φωτισμός καί τελειώνεται μέ τήν θέωση.

Προϋποθέσεις τῆς νοεράς προσευχῆς

(Ἐκεῖνος πού μετανοεῖ στήν ἀρχή τῆς ἀμαρτίας, δέ φτάνει στό τέλος της. Ἐνῶ ἐκεῖνος πού δέν αισθάνεται τά μικρά, θά πέσει καί στά μεγάλα.)

Ἡ καλλιέργεια, ἡ ἐνασχόληση μέ τήν νοερά προσευχή ἔχει κάποιες βασικές προϋποθέσεις. Προϋποθέτει:

α. Φόβο Θεοῦ

Πρώτη καί βασική προϋπόθεση γιά νά ἐπιλάβουμε παιδεία πού καθαίρει (ἐξαγνίζει) τήν ψυχή, δηλαδή παιδεία Κυρίου, παιδεία θείας σοφίας καί θεωρίας εἶναι, σύμφωνα μέ τόν Ἅγιο, ἡ ἀντίσταση τοῦ νοῦ ἀπό τό μῆκος καί πλῆθος τῶν κοσμικῶν γνώσεων καί ἀπό τίς διασπειρόμενες σφοδρές ἐπιθυμίες τῶν ψυχῶν μας, πού μᾶς δένουν μέ δεσμά ἀνόητα καί ἀδιάλυτα, ὥστε, ἀπασχολούμενοι σ' ὅλη τή ζωή μας, μέ τήν ἀναζήτηση αὐτῶν, νά μή μπορέσουμε νά ἐπιδοθοῦμε μέ ἀφοσίωση στήν παιδεία πού καθαρίζει τήν ψυχή, τῆς ὁποίας ἀρχή εἶναι ὁ φόβος τοῦ Θεοῦ[11].

β. Ἀσκήση σωματική, συνεχῆς Κατανυκτική δέηση καί φύλαξη τῶν ἐντολῶν τοῦ Θεοῦ

Μᾶς ἐπιτονίζει ὁ Ἅγιος τήν ἀνάγκη τῆς σωματικῆς στενοχώριας, τῆς ὀδύνης, τοῦ πόνου, τήν ταλαιπωρία τῆς νηστείας, τῆς ἀγρυπνίας καί τῶν λοιπῶν ἀσκητικῶν μέσων, ὅταν εἴμαστε στή νοερά προσευχή. Διότι μόνο ἔτσι νεκρώνεται ἡ ἐνέργεια τῆς ἀμαρτίας στό σῶμα, καί οἱ λογισμοί γίνονται ἡπιότεροι καί ἀσθενέστεροι.

Ἀπό τόν φόβο Θεοῦ γεννιέται ἡ συνεχῆς κατανυκτική δέηση πρός τόν Θεό καί ἡ φύλαξη τῶν εὐαγγελικῶν Του ἐντολῶν, ὥστε σταδιακά νά ἐπέλθει ἡ καταλαγή μέ τόν Θεό, ἡ Μεταβολή τοῦ φόβου σέ ἀγάπη, μέ σκοπό καί στόχο σταδιακά ὁ φόβος νά μεταβάλλεται σέ ἀγάπη καί ἡ ὀδύνη τῆς προσευχῆς σέ τέρψη, καί τότε θά ἀνθίσει τό ἀνατέλλον ἄνθος τοῦ φωτισμοῦ[12].

γ. Ἐποπτεία τοῦ νοῦ

Μεριμνοῦμε μᾶς λέει ὁ Ἅγιος καί ἐποπτεύουμε καί ρυθμίζουμε τό νοῦ μας καί τόν ἐπαναφέρουμε ἀπό τούς ἐξωτερικούς περισπασμούς. «Πρόσεχε στόν ἑαυτό σου» μᾶς παροτρύνει, προστάτεψε τόν ἑαυτό σου, κυβέρνησέ τον, ἐπίβλεψέ τον παρακολούθησέ τον καί ἐξέταξέ τον.

Είναι ή διαδικασία τής διαρκούς νήψεως και τής προσοχής, δηλαδή τής έγρηγορησης, τής έποπτείας και του αυτοελέγχου ώστε ο νοϋς νά είναι έλεγχόμενος και όχι περισπασμένος από τούς λογισμούς που διαιροϋν και διασκορπίζουν τήν ένιαία φύση του.

Πρέπει ο νοϋς νά απαλλαγει από τήν άλαζονεία (τήν ύπεροψία) και νά καταστει άκακος μέ τήν επίπονη και επίμονη μετάνοια και τήν άσκηση. Ο αγωνιστής ορθόδοξος χριστιανός εισέρχεται σέ αυτό τό πρωταρχικό στάδιο θεωρώντας τόν έαυτό του άμαρτωλό και άκάθαρτο[13].

δ. Φύλαξη τής ψυχής και του σώματος

Θέσπιση αϋστηρών νομοθετικών κανόνων σέ κάθε δύναμη τής ψυχής και σέ κάθε μέλος του σώματος. Μας έπιτονίζει ο Άγιος Γρηγόριος, ότι είναι επίσης άδήριτη ανάγκη ή άποδέσμευση του πνεύματος από τή σάρκα, από τό έπιθυμικό μέρος τής ψυχής, ή άποδέσμευση από τίς ήδονές, ή απόταξη του πρόσυλου και σωματοειδούς φρονήματος, τής ροπής προς τήν σάρκα.

Όταν οι άνθρωποι διακατέχονται από τήν έπιθυμία, γίνονται ολόκληροι σάρκες και Πνεϋμα Θεου δέν παραμένει σέ αϋτούς. Είναι άδύνατο ο έμπαθής νοϋς νά έπιτύχει τήν ένωση μέ τόν Θεό. Προσεύχεται, αλλά δέν πετυχαίνει νά δεχθει τό έλεος του Θεου. Πρέπει νά ύποταγει στό πνεϋμα ή σάρκα που άφηνιάζει, και τότε, ποτέ δέν θά ύπάρχει κρυφό άμάρτημα μέσα στην καρδιά[14].

ε. Συμμετοχή στή λατρευτική ζωή και στα Μυστήρια τής Έκκλησίας

Ο Άγιος έπιτονίζει ως προϋπόθεση τής πνευματικής πορείας στην νοερά προσευχή τή σημασία των Μυστηρίων ως οίκονομία τής έν Κυρίω Σωτηρίας. Ειδικά αναφέρεται στό Βάπτισμα και τή Θεία Εϋχαριστία διότι τό πρώτο είναι ή είσοδος στην Έκκλησία του Χριστου[15], και ή Θεία Εϋχαριστία, ή πανίερος τελετή, και ή κοινωνία, ή σύναξι και ή μετοχή στή ζωή της Έκκλησίας[16].

IV. Η πορεία τής νοεράς προσευχής

Όλη ή διαδικασία, ή μέθοδος τής νοεράς προσευχής ξεκινά από τή Θεραπεία του νοϋ και τήν ένεργοποίηση τής Χάριτος. Ο νοϋς είναι ο οφθαλμός τής ψυχής[17] και όταν άσθενει και διαμερίζεται, άσθενει και διασκορπίζεται ή ψυχή. Ο νοϋς άπωλει τήν ένιαία φύση του, έξωτερικά, μέσω των αισθήσεων και έσωτερικά μέσω των λογισμών[18] και σταματάει νά κινείται προς τόν Θεό. Μέ επίμονή και άσκηση ο άνθρωπος πρέπει νά αρχίσει νά συγκεντρώνει τόν νοϋ και νά

ἐπαναλαμβάνει τὴν μονολόγιστη Εὐχή «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, ἐλέησόν με», προσέχοντας συνεχῶς νὰ μὴν εἰσχωρήσουν στὴν καρδιά λογισμοί.

Ἡ προσευχή εἶναι ἡ καθαρὴ καὶ νοερὴ ἐνατένιση τοῦ Θεοῦ. Τὰ στάδια τῆς νοερᾶς προσευχῆς ἀντιστοιχοῦν στοὺς βαθμοὺς τῆς πνευματικῆς ζωῆς - κάθαρση, φωτισμὸς καὶ θέωση.

1. Κάθαρση - Ἡ ἐπιστροφή τοῦ νοῦ στὸν ἑαυτό του

Ἡ νοητικὴ γνώση, πού εἶναι ἡ ἀρχικὴ γνώση, ἡ γνώση τοῦ ἑαυτοῦ μας, ἐπιτυγχάνεται ὅταν καταστήσει ὁ ἄνθρωπος τὸν νοῦ του ἀπαλλαγμένο ἀπὸ τὴν ἀλαζονεία καὶ ἄκακο μὲ τὴν ἐπίπονη καὶ ἐπίπονη μετάνοια καὶ ἄσκηση. «Διαφορετικὰ ὁ ἄνθρωπος δὲν μπορεῖ νὰ γνωρίσει πόσο πτωχὸς ὡς πρὸς τὴν γνώση εἶναι. Αὐτὸ εἶναι ἡ ὠφέλιμη ἀρχὴ γιὰ τὴν γνωριμία τοῦ ἑαυτοῦ μας»[\[19\]](#).

Ἐποπτεύουμε λοιπὸν καὶ ρυθμίζουμε τὸ λογιστικὸ μας, ὥστε νὰ βρίσκεται σὲ ἀκριβὴ νήψη, συνάγοντας, μαζεύοντας ἀπὸ ἔξω τὸν νοῦ μας, πού ἐξαιτίας τῶν αἰσθήσεων μας, ἔχει διασκορπιστεῖ μέσα μας.

Ἡ μονολόγιστη προσευχή, τὸ «Κύριε ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱέ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησόν με τὸν ἁμαρτωλό» καὶ ἡ ἀφοσίωση σ' αὐτήν, μᾶς λέει ὁ Ἅγιος, στηριζόμενος στὴν Ἠσυχαστικὴ Πατερικὴ Παράδοση, βοηθᾷ τὸν νοῦ νὰ ἀσχολεῖται μ' αὐτήν ἀδιάκοπα, καὶ γίνεται ἔξι, δηλαδή συνήθεια στὴν διάνοια, ἀκόμη κι ὅταν τὸ σῶμα ἐνεργεῖ ἄλλα[\[20\]](#).

Ἔτσι θεραπεύεται καὶ ἡ πολυδιάσπαση τοῦ νοῦ, ἐπανευρίσκει τὴν γνώση καὶ βιώνει τὴν ἀνώτερη δυνατότητα ἐπιστροφῆς στὸν ἑαυτό του, ἀρχίζει νὰ γνωρίζει τὸν ἑαυτό του καὶ ἀρχίζει νὰ κινεῖται πρὸς τὴν ἄκτιστη χάρι.

Ὁ νοῦς μπορεῖ νὰ κινηθεῖ εὐθύγραμμα, ἐξωτερικὰ καὶ μετὰ νὰ κινηθεῖ “κυκλικὰ” καὶ νὰ ἐπανέλθει στὸν ἑαυτό του καὶ νὰ δεῖ τὸν ἑαυτό του.

Ὁ νοῦς τότε θὰ κατοπτεύσει τὸν ἐσωτερικὸ ἄνθρωπο, θὰ διακρίνει πρῶτα τὸ εἰδεχθές(ἀποκρουστικὸ) προσωπεῖο του, καὶ θὰ σπεύσει νὰ τὸ ἀπονίψει μὲ δάκρυα καὶ πένθος[\[21\]](#). Τότε ἡ προσευχή ἔλκει τὴν Χάρι, ὁ ἄνθρωπος ἀρχίζει νὰ ἐπικοινωνεῖ μὲ ἀθόλωτο νοῦ. Αὐτὸ συναρτᾷ τὴν ἀληθινὴ προσευχή καὶ κάθε ἄλλη προσευχή εἶναι σωματικὴ[\[22\]](#).

Ὁ Ἅγιος ὀνομάζει τὴν κυκλικὴ κίνηση τοῦ νοῦ πρὸς τὸν ἑαυτό του ἐνοειδῆ συνέλιξη[\[23\]](#), δανειζόμενος τὴν ἔκφραση ἀπὸ τὸν Διονύσιο τὸν Ἀρεοπαγίτη πού εἶναι ἡ σπειροειδῆς πορεία ἐπιστροφῆς τοῦ νοῦ πρὸς τὸν ἑαυτό του διὰ τῆς προσευχῆς

2. Φωτισμὸς

Όταν ή προσευχητική αὐτὴ ἐνέργεια συνδυάζεται μὲ τὴν κάθαρσιν τῶν παθῶν, αὐτοέλεγχον, πνευματικὴ καθοδήγησις καὶ ὀρθὴ πίστις, ὁ νοῦς ἐπιστρέφει εἰς τὴν καρδιά καὶ δέχεται τὸ Πνεῦμα τὸ Ἅγιον, τὸ Ὅποιο ἀποστέλλεται ἀπὸ τὸν Πατέρα καὶ τὸν Υἱὸ καὶ εἶναι προσευχόμενον ἀδιαλείπτως.

Τότε ὁ νοῦς γίνεται ναὸς τοῦ Ἁγίου Πνεύματος καὶ μέλος τοῦ σώματος τοῦ Χριστοῦ.

Μὲ τὴν προσπάθεια ἀνάβασις στοῦ Θεοῦ μέσω τῆς προσευχῆς, καὶ τὴν παρεμπόδιση μὲ ἰσχυρὴ βία τῆς τάσης τῆς διάνοιάς του νὰ κινεῖται σὲ πολλὰ, ὁ νοῦς πλησιάζει τὸν Θεὸ νοερά, ἐπιδιώκοντας τὴν ἔνωσι μαζὶ Του.

Ἡ νοερά προσευχή γίνεται τότε ὁ μόνος λογισμὸς ποὺ κατέχει τὸν νοῦ, ἀέναος μνήμη Θεοῦ, ἐνιαῖος νοῦς, ἔνωσις μὲ τὴν Ἁγία Τριάδα. Ὁ νοῦς τότε τοποθετεῖται στὴν καρδιά μας, ἐπιστρέφουν ὅλες οἱ δυνάμεις τῆς ψυχῆς καὶ ἡ κατὰ Θεὸν ἐνέργεια, ἡ προσευχή, ἐπιστρέφει μέσα στὴν καρδιά[24].

Τότε ὁ νοῦς γνωρίζει τὸν ἑαυτό του, συναντᾷ τὴν ἄκτιστη Χάρι καὶ ἀνακαλύπτει ὅτι ἔχει κι ἄλλα αἰσθητήρια, τὰ νοερά, ὅτι ὑπάρχει αἴσθησις πάνω ἀπὸ τὴν αἴσθησις[25].

Τότε ἐνεργοποιεῖται διὰ τῆς Χάριτος ἡ δύναμις τοῦ νοῦ γιὰ τὴν ὑπέρβασι καὶ ἀνάβασι πρὸς τὸν Θεὸ, συνενώνεται ὁ νοῦς μὲ τὴν θεαρχικὴ Τριαδικὴ μονάδα, καὶ τοποθετεῖται πάνω τὸν κόσμον[26].

Μὲ τὴν νοερά προσευχή, τὴν κατ' ἐξοχὴν ἐνέργεια ἀνασυγκρότησις τοῦ νοῦ[27], ὁ νοῦς ἐπιστρέφοντας πρὸς τὸν ἑαυτό του συναντᾷ τὴν Χάρι τοῦ Ἁγίου Βαπτίσματος, ἡ ὁποία ἐνοικεῖ στὰ ἐνδότερα τῆς ὑπαρξῆς του, στὴν καρδιά. Στὴν καρδιά, ἡ Χάρις κατὰ τὴν ἐπιστροφή τοῦ νοῦ, ἐκτελεῖ τὴν ἀνάπλασή του καὶ ἐπανέρχεται στοῦ ἀρχαῖο του κάλλος[28].

Ἡ διαδικασία αὐτὴ τῆς ἐπιστροφῆς τοῦ νοῦ στὸν ἑαυτό του, στὴν καρδιά, πρέπει νὰ εἶναι ἀέναη, συστηματικὴ, ἐπαναλαμβανόμενὴ καὶ τροφοδοτικὴ τοῦ ἀνθρώπου ἀπὸ τὴν Χάρι.

Ὁ Ἅγιος προτρέπει τὸν ἄνθρωπον νὰ ἀνεβαίνει στοῦ ἱεροῦ τοῦ Θεοῦ, στὸν νοῦ, νὰ ἐπισκέπτεται τὸν ἑαυτό του, ἀγαπῶντα καὶ ἀγαπώμενο, νὰ ἐπισκέπτεται τὸν ἑαυτό του γιὰ νὰ ἀγαπηθεῖ καθαρότερα καὶ νὰ ἀγαπήσει δυνατότερα, καὶ γιὰ νὰ μείνει ὁ αἰῶνια ἀγαπῶν καὶ ἀγαπώμενος[29].

Ἡ ἔνωσις τοῦ νοῦ μὲ τὸν Θεὸ ἐπιτυγχάνεται μόνο διὰ τῆς Χάριτος, μὲ τὴν δύναμις τῆς νοερᾶς προσευχῆς, ἡ ὁποία ἱεουργεῖ καὶ τελεσιουργεῖ τὴν ἀνάτασι καὶ τὴν ἔνωσι τοῦ ἀνθρώπου πρὸς τὸ

Θεῖο[30]. Στό στάδιο αὐτό ὁ Παράκλητος ἔρχεται στόν προσευχόμενο, νά τόν ἀρπάξει μέ τήν ἀποκάλυψη τῆς θεωρίας τοῦ φωτός.

Φῶς, ἄκτιστο, ἀόρατο, ἀκατανόητο, ἀπερίγραπτο, ἀδιάκοπο καί ἄδυτο. Ἡ θεωρία αὐτή τοῦ φωτός δέν ἔχει τέλος. Ἡ θεωρία τοῦ φωτός καί ἡ ἀρπαγή μέσω τῆς ἀποκαλύψεως θά συνεχίζεται στό ἄπειρο. Θά εἶναι μιά διαρκῆ θέα φωτός, θέα τῶν πραγμάτων στό φῶς, στό ὅποιο καί τά μακρινά φέρονται κάτω ἀπό τούς ὀφθαλμούς κοντινά καί τά μελλοντικά παρουσιάζονται ὡς παρόντα[31].

Τότε ὁ ἄνθρωπος μετέχει τοῦ Ἀκτίστου, τοῦ Τριαδικοῦ Θεοῦ. Τότε ὁ νοῦς βλέπει τόν ἑαυτό του ὡς φῶς, καταλαμπόμενος ἀπό τό φῶς τοῦ Θεοῦ[32].

Τότε γίνεται καί ὁ ἴδιος φῶς.

Τότε ὁ καθαρμένος νοῦς γίνεται φῶς συγγενές μέ τό ἀνώτατο καί πρῶτο φῶς τῆς Θεότητος[33].

3. Ἡ Θέωση

Σέ μιά ταυτόχρονη καί ἀκατάληπτη διαδικασία καί ὁ Θεός θά ἐξέλθει ἀπό τόν Ἐαυτό Του, ἐκφράζοντας τόν Θεῖο ἔρωτα καί μέ τρόπο ἀκοινώνητο, διότι εἶναι πάνω ἀπό τά πάντα, θά ἐνωθεῖ μέ τόν φωτισμένο νοῦ μέ μιά ἔνωση ἀσύλληπτη ἀπό τόν νοῦ[34]. Ὁ Θεός θά μικρύνει τόν Ἐαυτό Του, ὥστε νά Τόν συναντήσουμε, νά γίνουμε μέτοχοι τῆς ὄντως ζωῆς, τῆς ἀθάνατης ζωῆς[35].

Τό στάδιο αὐτό ὑπερβαίνει τήν ἀνθρώπινη λογική καί βιώνεται μόνο ἀπό τόν φωτισμένο ἀνθρώπινο νοῦ πού εἶδε τόν Θεό ὡς φῶς πάνω ἀπό το φῶς[36] (ὡς φῶς ὑπέρ φῶς ὀρᾶσθαι τόν Θεόν).

Τότε ὁ ἄνθρωπος μετέχει τῆς Θείας Χάριτος καί βλέπει τόν Θεό[37].

Τότε ὁ ἄνθρωπος, μέσα στό ἄκτιστο φῶς, ἀνεβαίνει σέ ὕψη ὑπερκόσμια, ὡς θεατής ἀθεάτων καί μύστης ἀπορρήτων μυστηρίων. Τότε ὁ ἄνθρωπος μέ τήν δύναμη του Ἁγίου Πνεύματος ἀκούει ἄρρητα ρήματα, ὀρᾷ τά ἀόρατα καί τά ἀθέατα· καί μετέχει καί μετέρχεται ὀλόκληρος στό θαῦμα.

Τότε γίνεται ὅλος Θεός κατά Χάρι.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Ἡ Πατερική Ἠσυχαστική παράδοση μεταφέρεται, διασώζεται καί ἀναγεννᾶται στή θεολογία τοῦ Μεγάλου Μύστη τῆς Νοεῤῥας Προσευχῆς, Ἁγίου Γρηγορίου, τοῦ καί Θαυματουργοῦ. Ἡ Φραγκολατινική θεολογία, ἡ δυτικότερη παράδοση τοῦ Ἀναγεννησιακοῦ, τοῦ Οὐμανιστικοῦ, τοῦ ρασιοναλιστικοῦ φιλοσοφικοῦ

στοχασμοῦ καί τοῦ σχολαστικισμοῦ καταρρέουν στό βίωμα τῆς ἀνώτερης Θεολογίας τοῦ Ἀκτίστου Φωτός καί τῆς Νοεραῆς Προσευχῆς. Στήν ἀέναη, ἐλεύθερη καί ἀγαπητική κοινωνία τοῦ Ἀκτίστου μέ τό κτιστό.

Ὁ Ἡσυχασμός τοῦ Μεγάλου Θεολόγου εἶναι τό ζῶν καί ἀέναο ἐσωτερικό φῶς τῶν Ἡσυχαστῶν πού ἀνακαίνισαν καί φώτισαν τίς ἐρήμους, τά ὄρη, τά σπήλαια καί τίς ὀπές τῆς γῆς. Πού τά ἔκαναν σκάλα γιά τόν Οὐρανό. Δυστυχῶς τό δυτικό πνεῦμα συνεχίζει ἀπό ἄγνοια καί ὑπεροψία νά χτυπᾷ τόν Ὁρθόδοξο Μοναχισμό καί τόν Ἡσυχασμό ἐνῶ παραγνωρίζει τόν Μεγάλο Ἅγιο.

Ὁ Ἅγιος, ὁμως, Γρηγόριος Παλαμᾶς, ἄρχισε νά τιμᾶται ὡς ἅγιος σχεδόν ἀμέσως μετὰ τήν Ὁσιακή Του κοίμηση. Συνέδεσε τό ἅγιο ὄνομά Του μέ τήν Πόλη πού ποίμανε τήν Θεσσαλονίκη. Μὲ συνοδική ἀπόφαση τοῦ Οἰκουμενικοῦ Πατριαρχείου (1368) ἀνακηρύχθηκε καί Ἅγιος τῆς Ὁρθοδόξου Ἀνατολικῆς Ἐκκλησίας. Ἡ Ὁρθόδοξη Ἐκκλησία τιμᾷ τήν μνήμη του στίς 14 Νοεμβρίου καί κατὰ τήν Β΄ Κυριακή τῶν Νηστειῶν, ἀμέσως μετὰ τήν Κυριακή τῆς Ὁρθοδοξίας καί σάν συνέχεια ἐκείνης, ἐπειδὴ ἡ νίκη ἐπὶ τῶν Θεωριῶν τοῦ Βαρλαάμ θεωρεῖται ἐφάμιλλη τῆς νίκης κατὰ τῶν εἰκονομάχων.

Τὸ 2009 τὸ Οἰκουμενικὸ Πατριαρχεῖο ἀποφάσισε τήν ἀγιοκατάταξη καί τῶν μελῶν τῆς οἰκογενείας του. Ἡμέρα μνήμης τους ὀρίστηκε ἡ 18η Δεκεμβρίου.

Βασίλειος Τσίγκος, Προλεγόμενα στὴν θεολογικὴ γνωσιολογία τοῦ ἁγίου Γρηγορίου τοῦ Παλαμᾶ, ἐκδόσεις Πουρναρᾶ, Θεσσαλονίκη 2010.[1]

[2] Γρηγορίου τοῦ Παλαμᾶ, Περὶ προσευχῆς καί καθαρότητος καρδίας κεφάλαιον Α΄, PG 150, 1120B. Γρηγορίου τοῦ

Παλαμᾶ, Συγγράμματα, Ε΄, σ. 157.

[3] Οἱ Πατέρες μέσα ἀπὸ τὴ νήψη καί τὴν Ἡσυχία διέκριναν τὴν δύναμη τῆς μονολογίστου εὐχῆς, τῆς νοεραῆς προσευχῆς, ὁ Ἅγιος Μακάριος ὁ Αἰγύπτιος (4ος αἰώνας), ὁ Ἅγιος Διάδοχος Φωτικῆς (5ος αἰώνας), ὁ Ἅγιος Ἰωάννης τῆς Κλίμακος (6ος αἰώνας), ὁ Ἅγιος Συμεὼν ὁ Νέος Θεολόγος (10ος αἰώνας)

[4] Γρηγορίου Παλαμᾶ, Κεφάλαια ἑκατὸν πενήκοντα, Ε.Π.Ε. 8, σ. 57

[5] ἄλλωστε καί καὶ ὁ πνευματικὸς ἄνθρωπος ἐκ τριῶν ὑφέστηκε, Χάριτος πνεύματος ἐπουρανίου, ψυχῆς λογικῆς καὶ γηῖνου σώματος Ὑπὲρ τῶν ἱερῶς ἡσυχάζοντων, 1,3,43, Π.Χρήστου, 454

[6] Γρηγορίου Παλαμᾶ, Ὑπὲρ τῶν ἱερῶς ἡσυχάζοντων, Λόγος 1, 2,4 σ. 202.

[7] Βλ. Γρηγ. Παλαμά, Ὑπὲρ τῶν ἱερῶς ἡσυχάζοντων 1,2,3,ὀ.π., σ.396.

[8] Ἅγιου Γρηγορίου Παλαμᾶ Κεφάλαια ἑκατὸν πενήκοντα, 40, PG 150, 1148D, ΕΠΕ 8, 120, 25, – 122, 5.

[9]. Ἅγιου Γρηγορίου Παλαμᾶ, Ὑπὲρ τῶν ἱερῶς ἡσυχάζοντων 1,2,9,ὀ.π., σ.402.

[10] Ἅγιου Γρηγορίου Παλαμᾶ, Ὑπὲρ τῶν ἱερῶς ἡσυχάζοντων 1, 3, 33, Γρηγορίου τοῦ Παλαμᾶ, Συγγράμματα, Α΄, σ. 444.

[11] Ἅγιου Γρηγορίου Παλαμᾶ, ἔργα, «ὕπὲρ τῶν ἱερῶς ἡσυχάζοντων». Π. Χρήστου 1,1,7, τόμος 2

- [12] «ἦς ἀρχὴ μὲν ὁ φόβος τοῦ Θεοῦ, παρ' οὗ δέησις ἐν καταλύξει συνεχῆς πρὸς τὸν Θεὸν γεννᾶται καὶ ἡ τῶν εὐαγγελικῶν θεσπισμάτων φυλακὴ, διὰ τούτων δὲ καταλλαγῆς γεγυῖας πρὸς θεόν, ὁ φόβος εἰς ἀγάπην μεταβάλλει καὶ τὸ τῆς εὐχῆς ὄδυνηρόν εἰς τερπνόν μετενεχθέν τοῦ φωτισμοῦ τὸ ἄνθος» ἀνατέλλει· τούτου δ' οἷον ὁσμὴ διαδιδόμενη πρὸς τὸν φέροντα ἡτῶν τοῦ Θεοῦ γνῶσις μυστηρίων Γρηγορίου Παλαμά, ἔργα, «ὕπὲρ τῶν ἱερῶς ἡσυχάζοντων». Π. Χρήστου 1,1,7, τόμος 2
- [13] Γρηγορίου Παλαμά, ἔργα, «ὕπὲρ τῶν ἱερῶς ἡσυχάζοντων». Π. Χρήστου 1,3,1, τόμος 2. Σελ. 128
- [14] Φιλοκαλία τῶν Ἱερῶν Νηπτικῶν, μεταφρ. Αντώνιος Γαλίτης, εκδ. Το περιβόλι της Παναγίας, 1986, δ'τόμος, (σελ. 279-288).
- [15] Αγίου Γρηγορίου Παλαμά, Ομιλία 16 (PG 151, 216 A)
- [16] «Στέργομεν πάσας τας εκκλησιαστικὰς παραδόσεις, εγγράφους τε και αγράφους, και προ πάντων την μυστικωτάτην τε και πανίερων τελετήν και κοινωνίαν και σύναξιν, παρ' ης και ταις άλλαις τελεταῖς η τελείωσις, καθ' ην εις ανάμνησιν του κενώσαντος εαυτόν ακενώτως, και σάρκα λαβόντος και παθόντος υπέρ ημών, κατά την θεσπεσίαν εκείνου παραγγελίαν και αυτουργίαν, τα θειότατα ιερουργείται και θεωρείται, ο άρτος και το ποτήριον· και αυτό το ζωαρχικόν εκείνο τελείται σώμα και αίμα· και την απόρρητον αυτών μετουσίαν και κοινωνίαν τοις ευαγῶς προσιούσι χαρίζεται»
- [17] Γρηγορίου Παλαμά Έργα, «Υπέρ των Ιερῶς Ησυχάζοντων», Λόγος 1,2, 5, Τόμος 2, σ. 109.
- [18] 234 Υπέρ των ιερῶς ησυχάζοντων, Λόγος 1,3, 13, Π. Χρήστου 1, 423 - 424, ΕΠΕ 2, 150, 20 – 25.
- [19] 235 Υπέρ των ιερῶς ησυχάζοντων, Λόγος 1,2, 3, Π. Χρήστου 1, 396, ΕΠΕ 2, 104, 27 – 106, 6.
- [20] «... καὶ προσανέχειν τῇ μονολογίστῳ προσευχῇ, μέχρις ἂν ἕξιν τινὰ σχοῖεν τοῦ ταύτης ἀδιαλείπτως ἔχεσθαι κατὰ διάνοιαν, κἂν ἄλλο τι τὸ σῶμα πράττη...». Υπέρ των ιερῶς ησυχάζοντων, Λόγος 1,3, 2, Π. Χρήστου 1, 410, ΕΠΕ 2, 128, 7 – 10.
- [21] Υπέρ των ιερῶς ησυχάζοντων, Λόγος 1,3, 2, Π. Χρήστου 1, 410, ΕΠΕ 2, 128, 13 – 15.
- [22] Γρηγορίου Παλαμά, Υπέρ των ιερῶς ησυχάζοντων, Λόγος 1,3, 2, Π. Χρήστου 1, 410 - 411, ΕΠΕ 2, 128, 20 – 25.
- [23] Διονυσίου Αρεοπαγίτου, Περί θείων ονομάτων, PG 3, 705A, στο Γρηγορίου Παλαμά, ὄπ. παρ., Λόγος 1,2, 7, Π. Χρήστου 1, 400, ΕΠΕ 2, 110, 22. Της ψυχῆς κυκλικὴ κίνησις εἶναι ἡ ἀπ' ἐξῶ εἰσοδος στον εαυτό της καὶ ἡ ενοειδῆς συνέλιξις των νοερῶν της δυνάμεων, που της προσφέρει το ἀπλάνευτο σαν μέσα σε ἕνα κύκλο καὶ την ἐπαναφέρει ἀπὸ τα πολλὰ που εἶναι ἐξῶ, καὶ πρῶτα την συνάγει στον εαυτό της, ἐπειτα ἀφοῦ γίνεῖ ενοειδῆς, την ἐνώνει με τις ἐνιαῖα ἐνωμένες δυνάμεις κι ἐτσι τη χειραγωγεῖ πρὸς το καλὸ καὶ ἀγαθὸ, το ἐπάνω ἀπὸ ὅλα τα ὄντα, το ἕνα καὶ το αὐτὸ, το ἀναρχο καὶ ἀτελεύτητο (δηλαδὴ τον Θεὸ)
- [24] Υπέρ των ιερῶς ησυχάζοντων, Λόγος 1,2, 4, Π. Χρήστου 1, 396 - 397, ΕΠΕ 2, 106, 6 – 11.
- [25] Υπέρ των ιερῶς ησυχάζοντων, Λόγος 2,3, 34, Π. Χρήστου 1, 568, ΕΠΕ 2, 400, 21 – 22.
- [26] Περί προσευχῆς καὶ καθαρότητος καρδίας, 2, PG 150, 1118C, ΕΠΕ 8, 266, 4 – 7.
- [27] Περί προσευχῆς καὶ καθαρότητος καρδίας, 1, PG 150, 1118C, ΕΠΕ 8, 264, 1 – 14.
- [28] Γρηγορίου Παλαμά, Πρὸς μοναχὴν Ξένην, περὶ παθῶν καὶ ἀρετῆς, 60, PG 150, 1081B,C, ΕΠΕ 8, 416, 24, – 426, 1.
- [29] Πρὸς Ἰωάννην καὶ Θεόδωρον τοὺς φιλοσόφους, 32, Π. Χρήστου 5, 246, ΕΠΕ 8, 468, 12, –470, 2.
- [30] 265 Υπέρ των ιερῶς ησυχάζοντων, Λόγος 2,3, 35, Π. Χρήστου 1, 569, ΕΠΕ 2, 402, 10 – 19.
- [31] Υπέρ των ιερῶς ησυχάζοντων, Λόγος 2,3, 35, Π. Χρήστου 1, 569, ΕΠΕ 2, 402.
- [32] Υπέρ των ιερῶς ησυχάζοντων, Λόγος 1,3, 9, Π. Χρήστου 1, 418, ΕΠΕ 2, 140, 29 – 142, 7.
- [33] Β' Πρὸς Βαρλαάμ, 51, Π. Χρήστου 1, 289, ΕΠΕ 1, 572, 26 – 30.
- [34] Υπέρ των ιερῶς ησυχάζοντων, Λόγος 1,3, 47, Π. Χρήστου 1, 458, ΕΠΕ 2, 208, 19 – 25
- [35] Λόγος 1,3, 47, Π. Χρήστου 1, 458, ΕΠΕ 2, 208, 27 – 30.
- [36] Υπέρ των ιερῶς ησυχάζοντων, Λόγος 1,3, 34, Π. Χρήστου 1, 445, ΕΠΕ 2, 186, 34 – 188, 6
- [37] Υπέρ των ιερῶς ησυχάζοντων, Λόγος 2,3, 11, Π. Χρήστου 1, 547, ΕΠΕ 2, 362, 32 – 364, 8.